Brief an einen Freund

Nagarjuna - Brief an einen Freund

1. Siegreicher, reich an Natur des Guten, diese „edlen Reime“ habe ich verfasst, um Sehnsucht nach dem Verdienst einzuflößen, die aus den Lehren des Sugatas herabkommt. Es ist ein kurzes Stück, welches du hüten solltest.
2. Weise Männer verehren aus Holz oder anderem hergestellte Figuren der Sugatas, was immer sie sein mögen. Wenngleich mein Gedicht genauso armselig sein mag, verachte es nicht, denn es gründet auf den Sprüchen des heiligen Dharma.
3. Obwohl du schon immer all die ausgezeichnete Rede des großen Muni begriffen hast, wird nicht jenes, das aus Gips gemacht ist, noch weißer im Licht des Wintermondes?
4. Der Jina hat die sechs Erinnerungen – Buddha, Dharma, Sangha, Großzügigkeit, Moral und die Gottheiten – verkündet. Erinnere dich jeder ihrer einzelnen Tugenden.
5. Praktiziere beständig die zehn Pfad der heilsamen Taten – mit Körper, Rede und Geist. Halte dich fern von berauschenden Getränken und ähnlichem, erfreue dich an einer heilsamen Lebensführung.
6. Erkenne Reichtum als vergänglich und ohne Substanz, übe dich angemessen in großzügigen Taten hinsichtlich Bhiksus, Brahmans, den Armen und Freunden. In Zukunft gibt es keinen besseren Freund als Freigibigkeit.

(c) Ngakpa-Zentrum Lhündrub Chodzong, enricokosmus.wordpress.com

Nagarjuna - Brief an einen Freund

14. Schön wie der Mond frei von Wolken, ist der früher Achtlose, wenn er achtsam wird – ähnlich wie Nanda, Angulimala, Ajatasatru und Udayana.
15. Es gibt keine bessere Enthaltsamkeit als Geduld, daher gib dem Ärger nicht nach. Durch das Überwinden des Ärgers erlangt man die Stufe eines Nicht-Wiederkehrers, bestätigte der Buddha.
16. „Diese Person hat mich beschimpft, diese hat mich geschlagen oder mich besiegt, jene hat meinen Reichtum gestohlen.“ Solche Vorbehalte erzeugen Streit. Derjenige, der Vorbehalten entsagt, schläft leicht.
17. Verstehe Gedanken wie Figuren, die in Wasser, Erde oder auf Steinen gezeichnet sind. Für einen gestörten Geisteszustand ist der erste am besten, mit dem Streben nach dem Dharma, der letzte.
18. Der Jina erklärte, dass die Rede einer Person in drei Arten eingeteilt werden kann: erfreulich, wahrhaftig und unangebracht, wie Honig, eine Blume und Unrat. Das letztere sollte man aufgeben.
19. Personen sind von vier Typen: jene, die vom Licht ausgehen und am Ende des Lichts ankommen, von Dunkelheit zum Ende der Dunkelheit, vom Licht zur Dunkelheit und von der Dunkelheit zum Licht. Sei wie das erste unter ihnen.
20. Leute sollten wie eine Mango-Frucht gesehen werden: es gibt unreife, scheinbar reife, reife, die unreif aussehen, unreife, die unreif erscheinen und reife, die reif erscheinen.

(c) Ngakpa-Zentrum Lhündrub Chodzong, enricokosmus.wordpress.com

21. Blicke nicht auf das Weib eines anderen, aber wenn du davon Notiz nehmen solltest, verwende entsprechend ihres Alters eine Vorstellung von Mutter, Tochter oder Schwester. Falls Lust entstehen sollte, meditiere über den unreinen Zustand ihres Körpers.
22. Überwache den flüchtigen Geist, als ob er großartig zu studieren wäre, ein Sohn, ein Schatz oder deine Lebenskraft. Schrecke vor Sinnesfreuden zurück, als ob sie wie eine Schlange, Gift, eine Waffe, ein Feind und Feuer wären.
23. Sinnesobjekte erzeugen Ruin. Der Jinendra bezeichnete sie wie eine Kimpaka-Frucht und dass sie aufzugeben seien. Durch ihre Fußfesseln ist die Welt im Gefängnis von Samsara gebunden.
24. Von jene, die über die sechs immerzu instabilen und wehenden Sinne triumphieren und jene, die über eine Feindesschar im Angesicht des Kampfes triumphieren, werden die ersteren von den Weisen als die größeren Helden angesehen.
25. Der Körper eine Jungfrau – verdorben an Geruch, die neun Öffnungen beinhaltend, gleich einem Behälter ewigen Unrats, schwierig zu füllen und in Haut gekleidet – sollte ohne seinen Schmuck gesehen werden.
26. Verstehe das Verlangen nach Sinnesobjekten wie das Greifen nach Bequemlichkeit von einem Leprakranken, geplagt von Maden, setzt er seinen Körper dem Feuer aus, aber nichts lindert.
27. Um die höchste Bedeutung zu sehen, übe mit angemessener Aufmerksamkeit gegenüber allen Wesenheiten. Es gibt keinen anderen Dharma als das Heilsame.

Nagarjuna - Brief an einen Freund

7. Du sollst eine ungebrochene Moral praktizieren, nicht beschädigt – unbefleckt, einwandfrei, rein. Ethische Disziplin wurde als Grundlage alles Heilsamen erklärt, geradeso wie die Erde dies für alle Dinge ist, ob beweglich oder unbeweglich.
8. Großzügigkeit, ethische Disziplin, Duldsamkeit, Streben, Meditation und ebenso Weisheit: entwickle diese unermesslichen Paramitas und – nachdem du den Ozean des Daseins überquert hast – werde zu einem Herrscher der Sieger.
9. Jede Familie, die Vater und Mutter verehrt, wird von Brahma und den religiösen Lehrern begleitet. Ihre Mitglieder werden für ihre Verehrung gerühmt und treten später in höhere Stände ein.
10. Wenn man Leid, Diebstahl, sexuelles Fehlverhalten, Falschheit, Alkohol, das Verlangen nach übermäßiger Nahrung, Erfreuen an einem hohen Sitz, Musik, Tanz, verschiedene Arten an Juwelen meidet und
11. von nun an diese acht Vorsätze in Nachahmung der moralischen Praxis der Arhats nimmt, dann ist das Posadha, der sowohl Männer als auch Frauen den reizvollen Körper einer Gottheit des Begierdebereichs verleiht.
12. Betrachte Gier, List und Betrug, Anhaftung, Geschwätz, Hochmut, Lust und Hass, Selbstgefälligkeit wegen der Großartigkeit der Familie, körperlichen Erscheinung, Gelehrtheit, Gesundheit und Autorität als Feinde.
13. Der Muni erklärte Achtsamkeit als Pfad der Unsterblichkeit und Achtlosigkeit als Pfad des Todes. Daher übe beständig Achtsamkeit mit Respekt, um die heilsamen Dharmas zu entwickeln.

28. Obgleich von hoher Familie, schönen Eigenschaften und großer Gelehrtheit, ist eine Person dennoch nichts wert, wenn es ihr an Weisheit und Anstand fehlt. Besitzt allerdings jemand diese beiden Eigenschaften – obwohl es ihr vielleicht an anderen mangelt – sollte sie verehrt werden.
29. Weltenkenner! Gewinn und Verlust, Wohlsein und Elend, Ruhm und Schande, Lob und Tadel – sei gegenüber diesen acht weltlichen Dharmas gleichmütig und lass sie nicht in deinen Geist kommen.
30. Begehe nichts Böses, nicht einmal zum Wohle eines Brahmanen, eines Bhikshu, einer Gottheit oder Gast, Vater oder Mutter, Sohn, Königin oder Gefolge. Sie werden keinen Teil ihrer höllischen Frucht teilen.
31. Da keine Ausführung von bösem Karma wie von einem Schwert augenblicklich abgeschnitten wird, wird das Resultat böser Taten zur Zeit des Todes offenbar.
32. Der Muni erklärte die sieben Reichtümer Glaube, Moral, Großzügigkeit und einwandfreies Lernen, ebenso wie Scham, Anstand und Weisheit. Erkenne andere Reichtümer als allgemein und ohne Bedeutung.
33. Glückspiel, an Menschenaufläufen teilnehmen, Geschwätz und schlechte Gesellschaft, Alkohol und in der Nacht herumziehen, führen in die niederen Zustände und zu einem Verlust an Reputation. Gib diese sechs Aktivitäten auf.
34. Der Lehrer der Götter und Menschen erklärte, dass Zufriedenheit der größte Reichtum von allen sei. Verbleibe immerzu zufrieden.

(c) Ngakpa-Zentrum Lhündrub Chodzong, enricokosmus.wordpress.com

dasselbe Glück wie Brahma, Abhasvara, Shubhakrtsna und Vrhatphala.
42. Die fünf Arten des großen Heilsamen und unheilsamen Karmas sind jene, denen es, wenn sie beständig mit einer starken Neigung ausgeführt werden, an einem Heilmittel mangelt oder demgegenüber die Grundlage für das höchste Heilsame sind. Übe dich daher in der Ausführung des Heilsamen.
43. Ein paar Körner Salz können den Geschmack einer geringen Menge Wassers verändern, jedoch nicht die des Ganges. Verstehe, dass selbst negatives Karma dasselbe mit den leichten Ansätzen des Heilsamen macht.
44. Begeisterung und Bedauern, Bösartigkeit, Trägheit und Schlaf, Sinnesverlangen und Zweifel – erkenne diese fünf Hindernisse als Diebe, die den Reichtum des Heilsamen stehlen.
45. Man sollte mit Ernsthaftigkeit nach Glauben, Tatkraft, Besinnung, Samadhi und Weisheit streben, den fünf erhabenen Dharmas also, die als die Stärken, die Mächte und die Gipfel bekannt sind.
46. Dem Entstehen von Arroganz wird durch ihr Gegenmittel vorgebeugt, die das wiederholte Nachdenken darüber ist, dass man selbst von Krankheit, Alter, Tod, Trennung von Begehrenswertem und der Abhängigkeit vom eigenen Karma nicht ausgenommen ist.
47. Wenn du die höchsten Bereiche und Befreiung begehrst, meditiere auf die rechte Sichtweise. Sogar gute Taten von einer Person mit falscher Sicht haben alle eine entsetzliche Verwirklichung.

(c) Ngakpa-Zentrum Lhündrub Chodzong, enricokosmus.wordpress.com

48. Verstehe Menschen als Wesen, faktisch, elend, unbeständig, ohne Selbst und unrein. Jene, in denen diese Rückbesinnung nicht gut errichtet ist, lassen die vier Täuschungen – die Quelle der Zerstörung – entstehen.
49. Es wurde erklärt, die „Form ist nicht das Selbst, das Selbst besitzt keine Form, das Selbst liegt nicht in der Form und Form ist nicht im Selbst gelegen". Verstehe die verbleibenden vier Aggregate als ebenso leer.
50. Die Aggregate entstehen weder durch Zufall, noch durch Zeit, noch durch eine uranfängliche Substanz, noch durch ihre eigene Substanz, nicht durch Ishvara, noch ohne Ursache. Man sollte verstehen, dass sie durch Ignoranz, Karma und Verlangen erscheinen.
51. Das Missverstehen von asketischen Übungen, eine verdrehte Sichtweise auf das eigene Sein und Zweifel – erkenne diese als drei Bande, die das Tor zur Stadt der Befreiung blockieren.
52. Befreiung hängt vom Individuum selbst ab. Bei diesem Unterfangen braucht man nichts, das von anderen abhängen täte. Daher also befleißige dich im Streben der vier Wahrheiten durch Hören, Moral und Meditation.
53. Übe dich selbst immer in überragender Moral, überragender Weisheit und überragender Konzentration. Diese drei Übungen beinhalten die über 250 Regeln.
54. Oh Herr, der Sugata lehrte Besinnung auf die körperlichen Umstände als die einzige Weise auf dem Pfad. Wende dies an und beobachte es ernsthaft. Diese Rückbesinnung zu verlieren, zerstört den ganzen Dharma.

Man weiß um Zufriedenheit als wahren Reichtum, selbst ohne materiellen Besitz.
35. Werter Herr! Jene, die wenig Begierden haben, denen fehlt das Elend jener, die viele Besitztümer haben. Wie zahlreich die Köpfe der herausragenden Nagas auch sein mögen, genauso wird auch das Elend von diesen auch erlangt.
36. Meide die drei Arten Frauen, die wie Mörderinnen sind, die in ihrer Natur nach deine Feinde sind, sowie eine Tyrannin, die ihren Ehegatten verspottet und eine Diebin, die auch kleine Dinge stiehlt.
37. Eine, die wie eine Schwester entgegenkommend ist, lieb zum Herzen wie ein Freund, wie eine Mutter zu helfen wünscht und gehorsam wie ein Diener, sollte wie die Familiengottheit geehrt werden.
38. Nahrung sollte angemessen aufgenommen werden, so als ob es Medizin wäre, ohne Gier und Hass, nicht aus Einbildung, Arroganz oder Robustheit, sondern nur um den Körper zu erhalten.
39. Gerechter! Arbeite den ganzen Tag über und auch den ersten und letzten Abschnitte der Nacht. Dann wird auch deine Ruhezeit nicht fruchtlos sein, wenn du dich zwischen diesen beiden Abschnitten zurücklegst.
40. Praktiziere beständig die Meditation auf liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Selbst wenn du das höchste Ziel vielleicht nicht erreichst, wirst du die Wonne des Brahma-Bereichs erreichen.
41. Die vier Dhayanas – vollständige Entsagung der Sinneserfahrung, Freude, Entspannung und Unbequemlichkeit - ermöglichen einem

55. Das Leben, das so empfänglich für viele Leiden ist, ist unbeständiger als eine vom Wind aufgewehte Wasserblase. Viel wundersamer ist die Muße am Einatmen, nachdem man wieder ausgeatmet hat und das Erwachen aus dem Schlaf.
56. Das Ende des Körpers ist es, zu Staub zu werden, zu vertrocknen, zu verrotten oder schließlich zu Unrat zu werden. Verstehe dies als einen Mangel an Essenz und – auf natürliche Weise – als dem Unterworfen sein an Zerstörung, Austrocknung, Verwesung oder Zergliederung.
57. Die Erde, Meru und die Ozeane – sogar diese physischen Körper werden von sieben leuchtenden Sonnen verzehrt, sodass nicht einmal Staub zurückbleibt. Was soll daher über ein solch zerbrechliches Ding wie dem menschlichen Körper gesagt werden?
58. Daher ist das ganze Sein vergänglich, mangelnd jeglicher Selbstnatur. Es ist ohne Heilsbringer, Wächter oder Ruhestätte. Daher entwickelte der Großartige Abneigung gegenüber Samsara – das wie die Kochbanane keine Substanz hat.
59. Schwieriger als dass eine Schildkröte eine einzelnes Joch im Ozean findet, ist das Erlangen einer menschlichen Geburt. Daher macht mit der Kraft des Menschseins solch ein Leben fruchtbar durch das Praktizieren des heiligen Dharmas.
60. Sogar derjenige, der als Mensch geboren wurde und negative Taten ausführt, ist dümmer als jener, der ein mit Juwelen verziertes Goldgefäß mit Exkrementen anfüllt.
61. Sich in einer günstigen Gegend zu befinden, auf heilige Menschen stützen, von andächtiger Natur und auch vorher Verdienstvolles

(c) Ngakpa-Zentrum Lhündrub Chodzong, enricokosmus.wordpress.com

ausreichen, wenn man die Abstammungslinie von einem mit Dreckkugeln von der Größe der Wacholderbeeren zählen würde.
69. Sakra gewesen zu sein, wert, von der Welt verehrt zu werden, fällt man wiederum durch die Kraft des Karma auf die Erde oder war man ein Weltenherrscher, nimmt man wiederum in Samsara den Stand eines Dieners ein.
70. Hat man auch lang die Freuden der Liebkosung der Brüste und der Hüften der himmlischen Jungfrauen erfahren, erlebt man den unerträglichen Kontakt des Zermalmt-werdens, des Zerschnitten-werdens und des Aufgeschlitzt-werdens in den Höllen.
71. Kontempliere dies nach einer vergnüglichen Erfahrung, wenn der Boden von der Berührung deiner Füße niedergedrückt wird, während eines langen Aufenthalts auf dem Gipfel Merus. Das fürchterliche Leiden der Feuergrube und der Sumpf aus Unrat werden dich wieder treffen.
72. Hast du auch während des Aufenthalts in lieblichen und vergnüglichen Gärten gescherzt, bist von himmlischen Mädchen erquickt worden, werden auch deine Arme, Beine, Ohren und Nase im Wald der Bäume mit den schwertgleichen Blättern zerschnitten.
73. Hast du auch im sanft dahinfließenden Storm geruht, mit goldenen Lotussen und himmlischen Mädchen von wunderschönem Antlitz, wiederum fällt man in die unerträgliche Lauge, dem kochenden Wasser des höllischen Flusses ohne Furt.
74. Hat man auch die äußerst großartigen Freuden der himmlischen Bereiche erlangt und selbst Brahmas Gesicht der Nicht-Anhaftung, wiederum erduldet man unaufhörliches Leiden wie das Entzünden der Feuer in der Avici-Hölle.

(c) Ngakpa-Zentrum Lhündrub Chodzong, enricokosmus.wordpress.com

75. Sobald man den Zustand von Sonne und Mond erlangt hat, wird das Licht des eigenen Körpers die gesamte Welt erhellen. Kehrt man dennoch in die Dunkelheit zurück, ist nicht eine einzige ausgestreckte Hand von einem zu sehen.
76. Dies sind schlichtweg die Fehler von Samsara, ergreife das Lampenlicht der drei Arten von Verdienst. Allein betritt man die unendliche Dunkelheit, die von Sonne und Mond nicht berührt wird.
77. Für Wesen, die negative Taten ausführen, gibt es das fortwährende Leiden in den Höllen von Samjiva, Kalasutra, Kahatapana, Samghata, Raurava, Avici usw.
78. Einige werden wie Sesamsamen zusammengedrückt und andere werden wie eine schöne Blume ausgerissen. Einige werden mit Sägen in Stücke geschnitten, während andere von schrecklichen Äxten mit scharfen Klingen gespalten werden
79. Andere werden mit brennender Flüssigkeit aus geschmolzenem Eisen beträufelt. Einige werden von stacheligen und flammenden Eisenspeeren aufgespießt.
80. Aufgeschlitzt von wilden Hunden mit Eisenkrallen, werfen ein paar ihre Arme in die Höhe, während andere hilflose Wesen von Raben mit scharfen Eisenschnäbeln und schrecklichen Klauen gepickt werden.
81. Einige können es nicht ertragen, wenn Würmer und Insekten aller Art, tausende Schmeißfliegen und schwarze Bienen sie berühren und sie krümmen sich und wehklagen, wenn jene, die ihnen massive Wunden zufügen, sie verschlingen.

ausgeführt – so besitzt du die vier großen Räder.
62. Der Muni erklärte die Stütze auf einen spirituellen Lehrer als die Erfüllung eines religiösen Lebens. Daher stütze dich auf den Weisen, so wie die Vielen dies taten, die durch den Jina Frieden erlangten.
63. Als einer geboren zu sein, der falschen Sichtweisen anhaftet, als Tier, Preta oder Höllenwesen, in einem Land, in dem es am Wort des Jina mangelt, als Barbar in einer entlegenen Gegend, als Schwachsinniger oder Idiot geboren zu sein, oder als ein Langlebensgott, sind die acht Fehler des Ungünstigen
64. Nachdem du die Muße gefunden hast, frei von diesen zu sein, strenge dich an, die Geburt umzukehren.
65. Werter Herr! Entwickle Abneigung gegenüber Samsara, der Quelle von so viel Leiden: materielle Entbehrung, Tod, Krankheit, Alter und ähnliches. Höre nun noch ein paar seiner Fehler.
66. Der eigene Vater wird zu einem Sohn, die eigene Mutter zu einem Weib. Feinde werden Freunde. Auch das Gegenteil davon passiert ebenso. So gibt es in Samsara überhaupt keine Gewissheit.
67. Jeder hat mehr Milch getrunken als in den vier Ozeanen, jedoch im nachfolgenden Samsara des gemeinen Menschen wird noch weiterhin als dieses getrunken.
68. Die Knochenhaufen, die zu jeder Person gehören wären gleich oder würden sogar den Berg Meru übertreffen. Die Erde würde nicht

Nagarjuna - Brief an einen Freund

82. Einige werden in einem Haufen glühender Schlacke unaufhörlich verbrannt, ihre Münder weit aufgerissen. Einige werden kopfüber in großen Töpfen wie Reisknödel gekocht.
83. Sie haben eine diamantharte Natur, jene Übeltäter, die – bis zum Verlöschen des Atems in den Höllen gefangen sind – nicht von tausend Arten der Angst erfüllt sind, nachdem sie von den unermesslichen Leiden in den Höllen gehört haben.
84. Wenn man schon Zeichnungen von Statuen sieht, sich erinnert, darüber liest und von den Höllen hört, erzeugt dies Angst, was soll man also über das Erfahren dieser entsetzlichen Prüfungen sagen?
85. Genauso wie das Verlöschen des Verlangens der Herr aller Freuden ist, so ist auch das Leiden in der Avici-Hölle das Schrecklichste unter allen Leiden.
86. Das Leiden hier, bei dem man einen einzigen Tag lang von dreihundert Speeren mit voller Wucht gestochen wird, ist nicht annähernd oder gleich einer Minute des geringsten Leidens der Höllen.
87. Obgleich eine Milliarde Jahre lang so sehr unerträgliches Leiden erfahren wird, wird man davon niemals befreit sein, so lange wie das Unheilsame nicht erschöpft ist.
88. Die Samen davon, die Früchte des Unheilsamen, sind die Missetaten von Körper, Rede und Geist. Du musst dich mit aller Kraft davor hüten, mit allen Mitteln, schon bei ihrem geringsten Auftreten.

(c) Ngakpa-Zentrum Lhündrub Chodzong, enricokosmus.wordpress.com

Nagarjuna - Brief an einen Freund

96. Unaufhörliches Leiden ertragend und fest durch die karmischen Fesseln der Missetaten gebunden, sterben manche für fünfhundert oder sogar für zehntausend Jahre nicht.
97. Der Grund für den einzigen Geschmack von solch unterschiedlichem Leiden der Hungergespenster ist das Vergnügen an übertriebener Sparsamkeit. Buddha erklärte Geiz als unedel.
98. Größer als die Freuden der himmlischen Wesen ist das Leiden bei ihrem Dahinscheiden. Haben sie das erkannt, dann lechzen die Gerechten nicht nach dem flüchtigen himmlischen Bereich.
99. Das Aussehen des Körpers wird unattraktiv, man fühlt sich auf seinem Sitz unwohl, Blumengirlanden verwelken, die Kleidung nimmt einen Geruch an und der Körper verschmutzt wie nie zuvor.
100. Dies sind die fünf Warnungen, die den Tod im himmlischen Bereich begleiten. Sie erscheinen für Götter auf eine Weise, gleich wie die Todesanzeichen die Menschen auf Erden, die sterben.
101. Nach dem Dahinscheiden aus dem göttlichen Bereich gibt es kein verbliebenes Heilsames. Man wird hilflos in den Zustand eines Tieres, Hungergespenstes oder Höllenwesens eintreten.
102. Asuras, durch ihre natürliche Feindschaft mit den Göttern, erleiden großes geistiges Leiden. Obwohl sie intelligent sind, können sie die Wahrheit aufgrund der Verschleierung ihres Seinszustandes nicht sehen.

(c) Ngakpa-Zentrum Lhündrub Chodzong, enricokosmus.wordpress.com

Nagarjuna - Brief an einen Freund

103. Samsara ist so, es gibt keine vorteilhafte Geburt – weder unter den Göttern, Menschen, Höllenwesen, Hungergeistern, noch unter den Tieren. Geburt sollte als ein Gefäß von viel Leiden erkannt werden.
104. Selbst wenn jemandes Kopf oder Kleidung plötzlich Feuer fängt, sollte man sich daran machen, es aufzugeben und sich selbst stattdessen darin üben, der Wiedergeburt ein Ende zu setzen. Kein Ziel ist bedeutender als dieses.
105. Durch Moral, Weisheit und Meditation muss man Nirvana – den einzigartigen Zustand des Friedens – erlangen und nachrangig: Alterslosigkeit, Todlosigkeit, Ewigkeit und frei von Erde, Wasser, Feuer, Luft, Sonne und Mond.
106. Besinnung, Einsicht in die Dharmas, Anstrengung, Freude, höchste Geschicklichkeit, Samadhi und Gleichmut – diese sieben sind die Glieder der Erleuchtung, die Sammlung des Heilsamen führt zur Erlangung des Nirvana.
107. Es kann keine Meditation ohne Weisheit geben. Es kann keine Weisheit ohne Meditation geben. Er, der beides besitzt, hat den Ozean der Existenz auf die Größe des Fußabdrucks eines Ochsen reduziert.
108. Man sollte nicht das kontemplieren, was der Verwandte der Sonne erklärte, dass die vierzehn nicht-erläuterten Sichtweisen wären. Der Geist wird durch sie nicht befriedet.
109. Der Muni erklärte, dass aus Unwissenheit Karma entsteht, daraus Bewusstsein und daraus Name und Form, daraus die sechs Sinne und daraus Kontakt.

Nagarjuna - Brief an einen Freund

89. Eine Geburt im Tierreich hat viele Arten von Leiden. Sie werden getötet, gefangen, geschlagen und ähnliches. Das entsetzlichste Schicksal des gegenseitigen Auffressens erwartet jene, die von friedenstiftenden Tugenden Abstand genommen haben.
90. Einige sterben, um Perlen oder Wolle, Knochen, Fleisch oder Haut zu erhalten. Andere Hilflose werden mit Fußtritten, Faustschlägen, Peitschen und Haken geschlagen und gestoßen.
91. Unter den Hungergespenstern besteht beständiges Leiden, dass durch einen Mangel an materiellen Dingen verursacht ist. Sie erdulden das fürchterlichste Elend, das aus Angst, Kummer, Hunger, Durst, Kälte und Hitze geschaffen ist.
92. Einige mit Mündern wie Nadelöhre und Bäuche von der Größe der Berge sind von Hunger geplagt, aber unfähig selbst die geringste Menge weggeworfenen Unrats zu essen.
93. Einige sind Nackt, bloß Haut und Knochen, wie die trockene Spitze einer Palme. Andere haben Münder, die in der Nacht leuchten – als Nahrung essen sie Sand, der in ihre Münder fällt.
94. Verschiedene niedere Klassen können selbst nicht einmal solchen Unrat wie Eiter, Exkremente, Blut oder ähnliches finden. Sie greifen einander an, essen Eiter verfaulten Kröpfen, die in ihrer Kehle wachsen.
95. Im Sommer empfinden sie auch den Mond als heiß, während sie im Winter die Sonne kalt empfinden. Durch ihren bloßen Blick werden Bäume fruchtlos und Flüsse trocknen aus.

110. Von diesem Kontakt entsteht Empfindung, basierend auf Empfindung kommt Verlangen daher. Vom Verlangen entspringt Greifen, daraus Existenz und von Existenz kommt Geburt.
111. Wenn es Geburt gibt, entstehen Betrübnis (Leid), Krankheit, Alter und Elend, die Furcht vor dem Tode usw. – ein riesiger Haufen an Leiden. Durch das Beenden der Geburt wird all dies verschwinden.
112. Dieses abhängige Entstehen ist das am meisten geschätzte und der tiefgründigste Schatz der Rede des Jina. Wer immer in der Lage ist, dies zu erkennen, sieht den Buddha – den höchsten Kenner der Realität.
113. Rechte Sicht, Lebensführung, Anstrengung, Gesinnung, Samadhi, Rede, Handlung und rechte Erkenntnis sind die acht Glieder des Pfades. Meditiere darüber um Frieden zu erlangen.
114. Alles was erscheint, ist Leiden, Verlangen ist sein gewaltiger Ursprung. Seine Beenden ist Befreiung – der Pfad um dies zu erlangen, dies ist der achtfache Pfad der Edlen.
115. Da dies so ist, strebe – immer – danach, um die Vier Wahrheiten der Edlen zu sehen. Selbst jene Haushälter, in deren Lenden große weltliche Reichtümer ruhen, können durch Wissen, den Strom der geistigen Belastungen überqueren.
116. Ferner jene, die Erkenntnis des Dharma erlangt haben, fallen nicht vom Himmel, noch wachsen sie wie Früchte aus dem Boden. Sie waren zuvor einfach gewöhnliche Menschen, die von geistigen Leiden betroffen waren.

(c) Ngakpa-Zentrum Lhündrub Chodzong, enricokosmus.wordpress.com

Kolophon:

Der große indische Meister Sarvajnanadeva, der allwissende Göttliche und der große Übersetzer Bande Kawa Paltsek haben dieses Werk während der Periode der frühen Verbreitung des Dharma in Tibet übersetzt, bearbeitet und zusammengestellt.

Deutsche Übersetzung: Ngak'chang Rangdrol Dorje (Enrico Kosmus) im Jahr des Wasser-Drachen (2012); A-8591 Maria Lankowitz.

(c) Alle Rechte vorbehalten.

(c) Ngakpa-Zentrum Lhündrub Chodzong, enricokosmus.wordpress.com

117. Was soll man den Furchtlosen predigen? Unterwirf deinen Geist – dies ist die nützlichste und wesentlichste aller Anweisungen. Der Bhagavan sagte, der Geist ist die Wurzel des Dharma.
118. All diese Lehren, die dir gegeben wurden, zu verwirklichen, wäre sogar für einen Mönch schwierig. Gib deinem Leben einen Sinn, indem du die guten Eigenschaften entwickelst, egal welche Anweisungen du praktizierst.
119. Erfreue dich an all dem Heilsamen aller Wesen und widme deine eigenen dreifach guten Taten dem Erlangen der Buddhaschaft.
120. Dann werde durch diese Masse des Heilsamen zu einem Meister des Yoga in all den Welten der Götter und Menschen von einer unermesslichen Anzahl an Geburten und beschütze viele hilflose Wesen mit Aktivitäten wie jenen des Arya Avalokiteshvara.
121. In einer letzten Geburt vertreibe Krankheit, Alter, Verlangen und Hass. Dann in einem Buddha-Feld werde – wie schon Buddha Amitabha es tat – zu einem Beschützer der Welt mit einer Lebenspanne von unendlicher Länge.
122. Nachdem du die Stufen des Siegers erreicht hast – welche menschliche Erdlinge befriedet und göttliche, himmlische Jugendliche, die sich an Sinnesgenüssen erfreuen und du Furcht, Geburt und Tod für eine Vielzahl an hilflosen geplagten Wesen ausgelöscht hast – verbreite den Ruhm der makellosen Weisheit, Moral und Großzügigkeit durch die Himmelsregionen, den Raum und auf dem Angesicht der Erde.
123. Schließlich erlange den transzendenten Zustand: nur Name, Frieden, Furchtlosigkeit, unbefleckt und vollkommen.